

75.69

4-44

БАКАЛАВР

АКАДЕМИЧЕСКИЙ

Е. М. Чепиков

# Атлетическая гимнастика

3-е издание

**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

**Е. М. Чепак**

# АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

3-е издание

Высшее  
в КОМПЬЮТЕР

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по гуманитарным направлениям*

**Книга доступна в электронной библиотеке [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

**Москва • Юрайт • 2019**

УДК 796.4(075.8)  
ББК 75.6я73  
Ч-44

**Автор:**

**Чепакوف Евгений Михайлович** — доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры методики обучения физической культуре и спортивной подготовки Института физической культуры и спорта Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена (г. Санкт-Петербург).

**Рецензенты:**

**Рубис Л. Г.** — кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Института экономики и социальных технологий Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна;

**Зубарев Ю. М.** — кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта факультета физической культуры Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина.

**Чепакوف, Е. М.**

Ч-44 Атлетическая гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / Е. М. Чепакوف. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 179 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Текст : непосредственный.

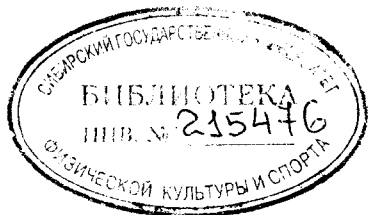
ISBN 978-5-534-11089-0

В учебном пособии рассматриваются вопросы обмена веществ и энергии, самоконтроля, оценки состояния питания занимающихся атлетической гимнастикой.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для студентов высших учебных заведений, а также для широкого круга любителей данного вида спорта.

УДК 796.4(075.8)  
ББК 75.6я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Чепакوف Е. М., 2011  
© Чепакوف Е. М., 2019, с изменениями  
© ООО «Издательство Юрайт», 2019

ISBN 978-5-534-11089-0

# Содержание

Введение.....	5
Гипертрофия и атрофия мышц .....	8
Утомление мышцы .....	12
Проблема веса и пути ее решения .....	14
Методика занятий атлетической гимнастикой.....	16
Особенности режимов мышечной деятельности .....	20
Упражнения для развития основных групп мышц .....	24
Упражнения для развития мышц шеи .....	30
Упражнения для развития мышц плечевого пояса.....	35
Упражнения для развития двуглавой мышцы плеча .....	47
Упражнения для развития трехглавой мышцы плеча .....	56
Упражнения для развития мышц предплечья.....	69
Упражнения для развития мышц спины.....	76
Упражнения для развития мышц груди.....	89
Упражнения для развития мышц живота .....	97
Упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра .....	113
Упражнения для развития икроножных мышц.....	123
Программа для начинающих самостоятельные занятия атлетической гимнастикой .....	130
Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой .....	141
Оценка состояния тренированности .....	149
Обмен веществ и энергии .....	151

Оценка состояния питания.....	157
Усталость и утомление на занятиях атлетической гимнастикой .....	167
Рекомендации начинающим спортсменам .....	170
Библиографический список .....	174
Новые издания по дисциплине «Атлетическая гимнастика» и смежным дисциплинам .....	179